

4 день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
366	Запеканка творожная со стущенным молоком	190/15	26,72	19,58	31,65	413,25	0,15	0,88	0,14	-	-	-	294,59	469,35	47,18	1,37
376	чай черный с сахаром	200	0,2	-	15	58	-	-	-	-	-	-	0,45	3,3	-	0,05
б/н	Хлеб пшеничный	40	3,09	1,2	19,92	104,8	0,06	-	-	-	-	-	8	33,2	5,6	0,44
338	Яблоко	150	0,45	-	12,9	60	0,045	15,0	-	-	-	-	21,12	16,5	11,9	3,3
	ИТОГО :		30,46	20,78	79,47	636,05	0,26	15,8	0,14	-	-	-	324,16	522,35	64,68	5,16